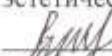
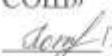


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гостищевская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»

«Согласовано»
Руководитель МО
художественно-
эстетического цикла
 Рязанова М.А./
Протокол № 1 от
«26» мая 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Гостищевская
СОШ»
 Пospelова О.Н./
«19» июня 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Гостищевская СОШ»
 Золотова Т.Н./
Приказ № 33 от
«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
на уровень среднего общего образования
базовый уровень
педагога
Рязановой Марины Александровны

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1
от «30» августа 2022 год

Пояснительная записка

Статус программы

Рабочая учебная программа предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Комплексная программа физического воспитания. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М.: «Просвещение», 2012 г. авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Письмо департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 13.05.2010 год № 9-06/2729-ВА «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области»; на основе инструктивно-методического письма «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях Белгородской области».

24 декабря 2018 года на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации утверждена Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

К разработке Концепции была привлечена широкая педагогическая и научная общественность из всех регионов страны. Создана Минобрнауки России в 2016 году рабочая группа по разработке Концепции модернизации содержания и технологий преподавания предмета «Физическая культура».

Ключевыми задачами на каждой ступени образования Концепцией определены:

В среднем общем образовании:

- мотивация на сохранение здоровых привычек;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой на основе академического подхода к физическому совершенствованию;
- осознанный выбор вида спорта через ознакомление в школьной программе с модулями образовательных программ на основе различных видов спорта, требующих развитие силы, координации, быстроты, гибкости (например, баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол и т.д.) и обучение спортивным играм;
- через изучение и выполнение правил спортивных игр, спортивных эстафет при ролевом участии обучающихся;
- демонстрация б полученных навыков и умений через выполнение нормативов ГТО;

-участия в состязаниях, спортивных соревнованиях, программах образовательного туризма, сочетающих образование в сфере познавательных наук и физического воспитания;

-углубленное изучение видов спорта на этапе начальной подготовки;

Цели и задачи на уровень среднего общего образования

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным.

Программный материал по физической культуре для учащихся 10-11 классов рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю). Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Изменения обновляются ежегодно в течение реализации данной рабочей программы
(см. приложение 1)**

**Распределение учебного времени
реализации программного материала
по физической культуре (10-11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	58(87)	58(87)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14(21)	14(21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)
1.4	Легкая атлетика	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	6(9)	6(9)
1.7	Плавание		

2	Вариативная часть	10(15)	10(15)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6(4)	6(4)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	4(6)	4(6)

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой учреждения рабочая программа обеспечивается учебно – методическим комплектом:

Класс: 10, 11

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011	Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: под общ. редакцией В.И.Ляха, А. А. Зданевич. М.: 2009 г.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, парные, групповые, дифференцированные.

Типы уроков:

- урок-соревнование
- урок - игра
- комбинированный
- урок –совершенствования
- комплексный
- учетный урок

Формы контроля: контрольные задания по усвоению двигательных умений, навыков и способностей; контрольные упражнения (тесты).

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 4 контрольные упражнения (тесты): бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание мальчики, подъем туловища девочки для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в журнал (таблица прилагается).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество

усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся

Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса

Спортивные игры

Волейбол

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки – углом
Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и 100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса за период обучения

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и само страховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания

образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи-ки	Девоч-ки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Содержание программы учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 - 11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Гандбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой

	10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном	

	мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500—700 г. с места на дальность, с колена, лежа	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность,

	с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений	с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
	с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	

На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	10--11 классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	

Календарно-тематическое планирование обновляется ежегодно в течение реализации данной рабочей программы (см. приложение 2)

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Формы контроля: контрольные задания по усвоению двигательных умений, навыков и способностей; контрольные упражнения (тесты).

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала. Основной формой контроля является *сдача контрольного норматива*. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

По окончании средней школы учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1 - 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 - 5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0 - 4,7	4,3	6,1	5,9 - 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0 - 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 - 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 - 7,5	7,2	9,6	9,3 - 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
--	--	--	---

4. Уровень физической подготовленности учащихся

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	--	---

содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по разделам программы.

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

№	Наименования объектов и средств материально - технического обеспечения	Дидактическое описание	Технические характеристики	Состав комплекта	Средняя школа
----------	---	-------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	----------------------

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Материальная среда// ОБЩЕЕ
ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

1	Покрытие спортивного пола		Специальный паркет для покрытия спортивных залов		1
2	Зарисовка полей спортивного зала		Нанесение линий и покраска спортивного зала по чертежам для: ручного мяча, баскетбола, волейбола, бадминтона. Краска – полиуретановая		3
3	Защита окон		Сетка защитная для окон. Материал: капроновый шнур.		5

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА // Материальная среда//
СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ**

4	Маты гимнастические	Обеспечение безопасности при выполнении стоек, подскоков, перекатов, равновесий, упоров, поворотов и переворотов, кувырков	Размер:200×125×6 см.Чехол мата: пластифицированная полиэтиленовая ткань с гладкой матовой микробиологически отталкивающей поверхностью, плотность 650 г/м ² .Нижняя сторона чехла – противоскользящий материал.	Мат с чехлом	15
---	---------------------	--	--	--------------	----

			Материал вкладыша мата: вспененный пенополиэтилен. Плотность не менее 35 кг/м ³		
5	Стенка гимнастическая	Обучение технике висов, упоров, горизонтальных передвижений	Габариты: 2600×900×170 мм. Размер сечения перекладины – 33×43 мм, нагрузка на перекладину 150 кг. Материал боковых стенок – хвойные породы дерева. Материал перекладин – твердые породы леса		1
6	Мат для гимнастических стенок	Обеспечение безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке	Размер: 164×82×6 см. Чехол мата: пластифицированная полиэтиленовая ткань с гладкой матовой микробиологически отталкивающей поверхностью, плотность 650 г/м ² . Нижняя сторона чехла – противоскользящий материал. Материал вкладыша мата: вспененный полиэтилен. Плотность не менее 35 кг/м ³	Мат с чехлом	15
7	Скамейка гимнастическая	Обучение технике передвижений, поворотов, соскоков, стоек в равновесии	Габариты: 3500×270×350 мм. Материал – хвойные породы дерева		3

8	Бревно гимнастическое напольное		Длина 3500 мм, ширина бруса – 130 мм, ширина рабочей поверхности бруса – 100 мм, материал – хвойные сорта древесины		1
9	Турник пристенный (перекладина гимнастическая, кронштейн, перекладина навесная)	Обучение технике висов, упоров, соскоков	Сборно-разборная конструкция, состоящая из стержня, пристенной опоры и напольной опоры с растяжками. В комплекте с гимнастическими снарядами: канат, кольца, трапеция.		1
10	Перекладина навесная универсальная	Обучение технике висов, упоров, соскоков	Размер: 450×1200×660 см. Материал: металл		1
11	Козел гимнастический	Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания	Материал корпуса: упругая набивка. Обтянут натуральной телячьей кожей. Ножки металлические, с телескопической регулировкой. С устройством для крепления к полу. Высота верхней поверхности корпуса от пола 900–1300 мм		1
12	Мост гимнастический	Обучение технике отталкивания при выполнении опорных прыжков	Материал – многослойная фанера, с покрытием, препятствующим скольжению. Амортизатор – две пружины из высококачественной стали		1

13	Канат для лазания	Обучение технике лазания по канату с обеспечением безопасности крепления каната	Размеры каната: длина – 5 м, толщина в диаметре не менее 32 мм, материал каната – пенька, джут, кенаф или хлопок. Страховочное устройство – подвесная лонжа с ремнем, крепящимся на поясе. Кронштейн навесной с выносом от стены не менее 1,3 м. Материал – металл	Состав комплекта: кронштейн навесной для канатов; канат – 4 шт.	1
14	Беговая дорожка прямая	Обучение технике бега на дистанции 30 м и развитие скоростных качеств	Ровная прямая поверхность. Длина не менее 70 м, ширина не менее 3 м		1
15	Беговая дорожка круговая	Обучение технике бега на дистанции 500 м	Длина по кругу не менее 200 м		1
16	Секундомер электронный	Обеспечение контроля за скоростью выполнения беговых упражнений	Часы-секундомер электронные. Память на 10 промежуточных результатов		1
17	Стойки для прыжков в высоту	Обучение технике прыжков	Высота 235 см. Высота установки планки не менее 2000 мм. Материал – металл		1
18	Планка для прыжков в высоту	Обучение технике прыжков	Размеры: длина 4000 мм, диаметр 30 мм. Максимальный вес 2 кг. Материал – фиброволокно		1

19	Мат для прыжков в высоту	Обеспечение безопасности при прыжках	Для предупреждения травматизма при прыжках в высоту	Размеры: 200×200×50 см. Материал чехла: тентовая ткань. Верх: гладкая матовая поверхность, плотность 650 г/м ² . Низ – противоскользящий материал. Наполнитель: поролон, плотность не менее 25 кг/м ³	15
20	Прыжковая яма	Обучение технике прыжков	Размеры: не менее 3×6 м. Наполнение – мелкозернистый песок, глубина не менее 1,5 м. Дорожка для разбега: 30×1,25 м. Брусок для отталкивания – дерево (120×20×10 см)		1
21	Метрическая рулетка (10 м)	Регистрация результатов прыжков в длину	Лента с пропиткой		1
22	Мяч для метания	Обучение технике метания мяча на дальность	Диаметр не более 8 см. Вес: 100 г, 150 г. Материал – резина	Состав комплекта: 100 г, 150 г	3

23	Рулетка метрическая (50 м)	Регистрация результатов в метании малого мяча на дальность	Лента с пропиткой		1
24	Лыжи с креплениями беговые	Обучение технике передвижений на лыжах	Материал – пластик или полупластик с жестким металлическим креплением	Состав комплекта: размер 120 см – 5 пар; 135 см – 5 пар; 150 см – 5 пар; 165 см – 10 пар	13
25	Лыжные ботинки	Обучение технике передвижений на лыжах	Материал – кожа или заменитель, подошва – пластик-резина с рантовым креплением	Состав комплекта: размер 33–34 – 10 пар; 35–37 – 15 пар	13
26	Лыжные палки	Обучение технике передвижений на лыжах	Материал – стеклопластик или титан	Состав комплекта: размер 100 см – 5 шт.; 115 см – 5 шт.; 130 см – 5 шт.; 140 см – 10 пар	26
27	Флажки разметочные на опоре	Обеспечение контроля прохождения тренировочных и соревновательных			10

		дистанций			
28	Гирлянда флажков	Оформление старта и финиша	Длина 50 м	4 шт. длиной по 50 м	1
29	Транспаранты «старт» и «финиш»	Оформление старта и финиша	Материал – фанера		1
30	Щит баскетбольный с кольцом и регулировкой высоты (или навесной)	Обучение технике броска	Размеры щита: 1200×900 мм. Диаметр кольца 450 мм. Материал кольца – сталь		8
31	Сетка для баскетбольной корзины	Обеспечение безопасности при выполнении бросков мяча в корзину	Материал – х/б. Диаметр сетки 450 мм, размер ячеек 40×40 мм		8
32	Мяч баскетбольный № 5	Обучение технике владения мячом	Размеры: 68–70 см, вес 385–470 г. Материал – кожа, резина, синтетический материал. Цвет – оттенка оранжевого		10
33	Стойки волейбольные	Обеспечение безопасного крепления волейбольной сетки	Высота 2,55 м, регулируемые по высоте. Материал – сталь		2
34	Сетка волейбольная	Обучение технике броска и ловли мяча	Размеры: ширина 1 м, длина 9,5 м, размеры ячейки 100×100 мм		1
35	Мяч волейбольный	Обучение технике броска и ловли мяча	Размеры: окружность 65–67 см, вес 260–280 г. Материал – искусственная кожа		10
36	Ворота для мини-футбола	Обучение технике ударов мяча по воротам	Размеры ворот: 3120×2060 мм, глубина 500 мм. Материал – сталь. Чехлы для стоек	Состав комплекта: ворота –	2

			на шнуровке: материал – искусственная кожа, наполнитель поролон. Высота 150 см	1; чехлы для стоек – 2	
37	Сетка для ворот мини-футбола	Обеспечение безопасности при выполнении ударов мяча по воротам	Материал – х/б, синтетика		2
38	Мяч футбольный № 4	Обучение технике владения мячом	Размеры: окружность 62–66 см, вес 340–390 г. Материал – искусственная кожа		3
39	Сетка для хранения и переноски мячей	Обеспечение безопасности при переноске мячей	Материал – х/б, капрон. Размер ячеек не более 80 мм		2
40	Насос с иглой для накачивания мячей	Обеспечение безопасности при выполнении технических действий с мячом			2
41	Палка гимнастическая	Упражнения на развитие физических качеств	Длина – 1 м. Материал – дерево, пластмасса		6
42	Скакалка гимнастическая детская	Упражнения на развитие физических качеств	Материал – резина, веревка, ручки – дерево, пластик		6
43	Обруч детский	Упражнения на развитие физических качеств	Диаметр – 52–59 см, материал – пластмасса		6
44	Обруч гимнастический	Упражнения на развитие физических качеств	Диаметр – 80 см, материал – пластмасса		6
45	Эспандер		Материал – резина эспандерная		3

46	Палка гимнастическая	Упражнения для формирования правильной осанки	Длина – 1 м. Материал – дерево, пластмасса		6
47	Маты гимнастические	Обеспечение безопасности при выполнении кувырков, стоек, переворотов, прыжков	Размер: 200×125×6 см. Чехол мата: пластифицированная полиэтиленовая ткань с гладкой матовой микробиологически отталкивающей поверхностью, плотность 650 г/м ² . Нижняя сторона чехла – противоскользящий материал. Материал вкладыша мата: вспененный пенополиэтилен. Плотность не менее 35 кг/м ³	Мат с чехлом	20
48	Стойки для прыжков в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту	Высота 235 см. Высота установки планки не менее 2000 мм. Материал – металл		2
49	Планка для прыжков в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту	Размеры: длина 4000 мм, диаметр 30 мм. Максимальный вес 2 кг. Материал – фиброволокно		1
50	Измерительная планка для регистрации высоты прыжков	Измерение результатов прыжков в высоту	Длина 2,5 м. Материал – дерево		1
51	Лыжи с креплениями беговые	Совершенствование техники передвижений на	Материал – пластик или полупластик с жестким металлическим креплением	Состав комплекта: размер 190 см –	15

		лыжах, спусков, подъемов, поворотов, торможений		10 пар; 200 см – 15 пар	
52	Стол для настольного тенниса	Обучение техническим элементам настольного тенниса	Игровое поле толщиной не менее 16 мм с мелановым покрытием. Размер (Д×Ш×В): 274×152,5×76 см		1
53	Комплект для настольного тенниса	Обучение техническим элементам настольного тенниса	Размеры сетки: длина 1,77 м, высота 14,5 см, ячейка 4х4 мм. Материал – полиэстер толщиной 2 мм. Трос. Верхняя лента – х/б. Диаметр шарика 40 мм	Сетка с креплением – 1 шт. ракетка – 2шт.; мяч (шарик) – 3 шт.	4
54	Стойка для бадминтона	Обучение техническим элементам игры в бадминтон	Придвижная		2
55	Сетка для бадминтона	Обучение техническим элементам игры в бадминтон	Официальный размер. Материал-капрон		1
56	Комплект для бадминтона	Обучение техническим элементам игры в бадминтон	Материал ракеток: закаленная сталь. Материал волана – пластик	2 ракетки и волан	4
57	Мяч для большого тенниса	Обучение техническим элементам большого тенниса	Материал: резина с покрытием		10
58	Теннисная ракетка	Обучение техническим элементам большого тенниса	Материал: сплав титана и алюминия, литая		4

59	Канат для перетягивания		Материал - х/б. Длина 10 м, диаметр не менее 30 мм		1
----	-------------------------	--	--	--	---

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА // Материальная среда//
ТУРИСТИЧЕСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ**

60	Палатка 3-местная	Обучение навыкам складирования, переноски и установки туристских палаток	Материал – тентовая ткань		1
61	Рюкзак туристический	Обучение навыкам укладки и переноски туристского снаряжения	Материал – ткань		15
62	Мешок спальный	Обучение навыкам обращения с туристским инвентарем	Материал – ткань, утеплитель – синтепон		2
63	Котелок походный	Обучение навыкам организации туристского бивуака, разведения костра и приготовления пищи	Материал – алюминий		2
64	Комплект туристского инвентаря (топор, лопата, пила, нож, фонарь)	Обучение технике безопасности при организации туристского бивуака			5
65	Компас	Обучение навыкам ориентации на местности			15

		во время туристских походов			
--	--	-----------------------------	--	--	--

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА // Материальная среда//
МЕДИЦИНСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

66	Весы медицинские с ростомером	Проведение медико-педагогических наблюдений	Диапазон измерений до 120 кг		1
67	Тонometr	Проведение медико-педагогических наблюдений	Электронный		1
68	Медицинская аптечка	Оказание доврачебной помощи	В соответствии с рекомендациями		1
69	Стеллаж для хранения лыж	Обеспечение гигиенических требований к лыжному инвентарю	Габариты: 3500×1800×650 мм. Материал – металл, дерево		1
70	Шкаф деревянный для хранения инвентаря	Хранение инвентаря	Каркас шкафа: квадратный металлический профиль размер не менее 25 мм. Стенки: металлическая сетка с ячейкой не менее 35 мм. Размер шкафа: 195×110×50 см		3